

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.015.865-053.9
ББК 4511.3+4511.644

ГСНТИ 14.37.71

Код ВАК 13.00.01

Трубникова Нина Васильевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры; Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к.253; e-mail: ifk@uspu.ru.

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (60–69 ЛЕТ) ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; скандинавская ходьба; лица пожилого возраста; самостоятельные занятия.

АННОТАЦИЯ. Рассматривается проблема организации самостоятельных занятий лиц пожилого возраста при подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Автором предлагается методика для подготовки к выполнению норматива по скандинавской ходьбе.

Trubnikova Nina Vasilievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Institute of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

METHODS OF SELF-TRAINING OF ELDERLY PEOPLE (AGED 60–69) FOR THE PREPARATION FOR QUALIFYING IN THE ARSC

KEY WORDS: all-Russian sports complex “Ready to Work and Defense”; Nordic Walking; elderly people; self-training.

ABSTRACT. The article deals with the problem of organization of self-training of elderly people for the preparation for qualifying in the all-Russian sports complex “Ready to Work and Defense”. The author describes the methods for the preparation for qualifying in Nordic Walking.

Указ Президента «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» «Готов к труду и обороне» (ГТО)» является программной и нормативной основой физического воспитания населения. Простота и доступность физических упражнений и видов спорта, включенных в современные нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и совершенствования навыков и умений, необходимых в повседневной жизни лиц пожилого возраста, является залогом популярности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) среди этой категории населения. Вместе с тем, комплекс ГТО является необходимым средством оценки уровня всесторонней физической подготовленности.

Для мужчин и женщин 60–69 лет в комплексе ГТО предусмотрены следующие виды испытаний:

- 1) смешанные передвижения или скандинавская ходьба;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку;

- 3) поднимание туловища из положения лежа на спине;
- 4) наклон вперед;
- 5) передвижения на лыжах или кросс по пересеченной местности;
- 6) плавание.

Для получения значка необходимо выполнить 5 контрольных испытаний (теста) [1].

Правильно, методически грамотно, организованные самостоятельные занятия позволяют не только успешно выполнить нормативы комплекса ГТО, но и решить следующие задачи:

- содействовать творческому долголетию;
- сохранить здоровье;
- уменьшить возрастные инволюционные изменения;
- обеспечить расширение функциональных возможностей организма.

В рамках данной статьи мы обратимся к проблеме разработки методики самостоятельных тренировочных занятий для подготовки к сдаче одного из нормативов, а именно скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба – это ходьба со специальными палками. Длина палок подбирается индивидуально в зависимости от роста (длины тела) (табл. 1).

Таблица 1

Длина палок для скандинавской ходьбы

Длина тела (см)	Длина палок (см)
130 – 136	90
137 – 144	95
145 – 150	100
151 – 156	105
157 – 164	110
165 – 171	115
172 – 180	120
181 – 187	125
188 – 194	130
195 – 200	135

Примечание: угол в прижатом к туловищу локте должен быть 90°.

Палки для скандинавской ходьбы

имеют приспособление для закрепления кисти рук – тепляк. Для этого большой палец кисти вставляется в отверстие тепляка и закрепляется липучкой. К нижней части палки прикрепляются наконечники, которые имеют разный состав. Резиновый наконечник используется при ходьбе по асфальту, другие – для ходьбы по траве, грунту и т. д.

Техника передвижения: спина прямая, движение рук и ног – разноименное (рис.1). Руки должны двигаться, как маятник. Работать от плеча. В локте немного сгибается рука, которая выносится вперед. При отведении руки назад ладонь разжимается. Постановка ног осуществляется перекатом с пятки.

Перед началом передвижения с палками целесообразна небольшая разминка (табл. 2). Упражнения выполняются как с палками, так и без них. Количество упражнений от 5 до 10.

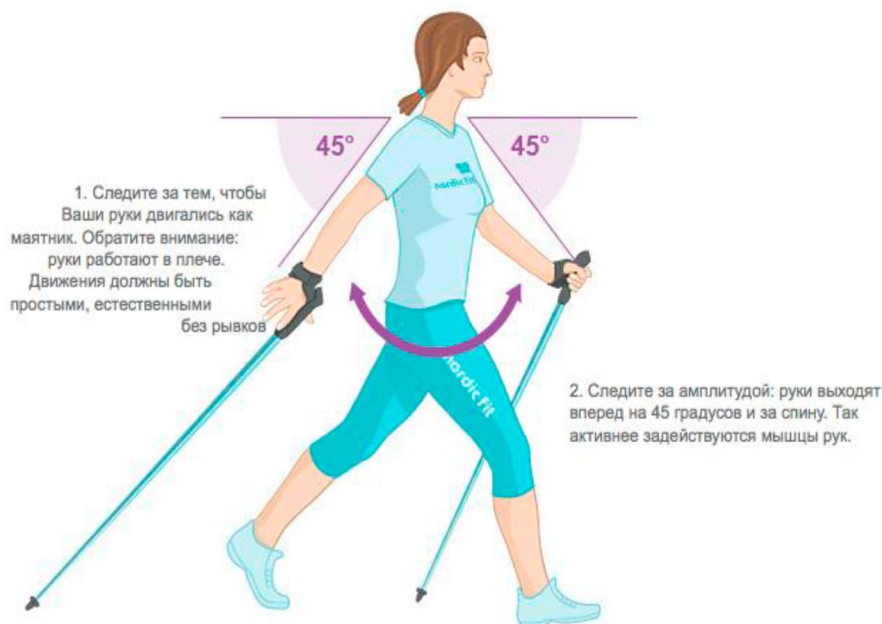


Рис. 1. Техника передвижения скандинавской ходьбой

Таблица 2

Примерный комплекс упражнений перед началом передвижения скандинавской ходьбой

№ п/п	Упражнения	Дозировка, раз	кол-во	Методические указания
1.	Наклон головы вперед и назад	4-6		Выполнять медленно
2.	Повороты головы направо, налево	4-6		Выполнять медленно
3.	Круговые движения палками перед собой	6-8		Руки прямые
4.	Круговые движения бедрами	6-8		Опирайтесь на палки, палки перед собой
5.	Поднимание бедра вверх, в стороны	6-8		Отведение бедра в сторону выполнять до угла 90°
6.	Круговые движения голеностопом	6-8		Нога расслаблена, слегка согнута в колене
7.	Перекаты с пятки на носок	6-8		Выполнять поочередно каждой ногой

Занятия скандинавской ходьбой планируются не менее 3 раз в неделю. Лица пожилого возраста, имеющие средний уровень тренированности, в течение первых десяти занятий проходят 800 м. за 20 мин. Частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 90-110 уд./мин. На последующих занятиях длина дистанции и время прохождения увеличиваются. При прохождении 1600 м. – 2400 м. ориентировочное время – 30 мин. (ЧСС 100-110 уд./мин.).

При прохождении 3200 м ориентировочное время – 30-35 мин. (ЧСС 110-120 уд./мин.). При прохождении 5 км ориентировочное время – 40-45 мин. (ЧСС 120-130 уд./мин.). Ходьба выполняется непрерывно, без остановок.

Лица пожилого возраста, имеющие уровень тренированности выше среднего, начинают занятия с дистанции 1600-2400 м. в пределах 30 мин. (ЧСС 100-110 уд./мин.). На следующем этапе продолжительность ходьбы увеличивается до 40-60 мин. (ЧСС 130-150 уд./мин.).

В конце тренировочного занятия выполняются упражнения на гибкость (растяжку). Включается 5-6 упражнений. После окончания упражнений на растяжку необходимо сделать 5-10 глубоких вдохов и полных выдохов.

При регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Одним из видов контроля за состоянием здоровья является самоконтроль. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.

К объективным показателям при занятиях скандинавской ходьбой в пожилом возрасте относятся следующие показатели: масса тела, весо-ростовой индекс, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), показатели развития выносливости.

МАССА ТЕЛА является объективным показателем физического развития, состояния здоровья и правильного тренировочного режима. Оптимальную массу тела можно рассчитать по формуле.

Для мужчин:

$$50 + (\text{длина тела} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) / 4.$$

Для женщин:

$$50 + (\text{длина тела} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21) / 5.$$

В случае, если нормальная масса тела при обычном питании с каждой трениров-

кой снижается, необходимо уменьшить тренировочные нагрузки.

ВЕСО-РОСТОВОЙ ИНДЕКС КЕТЛЕ определяет отношение массы тела (в граммах) к длине тела (рост в см.). Средние показатели для мужчин составляют 350-400 г/см, для женщин – 340 -390г/см. Значение индекса менее 350 говорит о слабом развитии мышечной массы, а выше 440 указывает на ожирение.

ЧСС – достоверный критерий переносимости и эффективности тренировочного воздействия физических нагрузок, который определяется подсчетом пульса. Пульс в состоянии покоя 60 уд/мин и менее оценивается как отличный; 61-74 уд/мин – хороший; 75-89 уд/мин – удовлетворительный; 90 уд/мин и более – неудовлетворительный. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных ЧСС в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т. е. определить процент учащения пульса. Для этого, частоту пульса в покое принимаем за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки за «Х». Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после нагрузки – 20 ударов. Таким образом, пульс участился до 67%.

Целесообразно определять ЧСС и во время выполнения ходьбы. Для этого ЧСС определяется в течение первых 20 сек после выполнения ходьбы с пересчетом за одну минуту. К полученному показателю добавляется 10 ударов. Например, после ходьбы пульс составил 120 уд/мин. 10% от этой величины равно 12 ударам. Складывая эти величины (120 +12 = 132 уд/мин) получим пульс во время выполнения ходьбы – 132 уд/ми. При расчете ЧСС для индивидуального дозирования нагрузки оптимальную ЧСС можно определить по формулам:

- для начинающих: ЧСС = 180 минус возраст (в годах);

- со средним уровнем подготовленности: ЧСС = 190 минус возраст (в годах);

- с высоким уровнем подготовленности: ЧСС = 220 минус возраст (в годах).

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД) характеризует надежность сердечно-сосудистой системы. Идеальным АД является 110/70 (120/80). В начале нагрузок максимальное (систолическое) давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное (диастолическое) давление при умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной работе повышается.

ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) – отражает функциональные воз-

возможности системы дыхания. Величина ЖЕЛ у здоровых нетренированных мужчин составляет 3,0 – 4,5 л, у женщин – 2,5 – 3,5 л и колеблется в пределах 15%. Должные величины ЖЕЛ можно рассчитать по формуле:

- для мужчин: $40 \times \text{длина тела (см)} + 30 \times \text{масса тела (кг)} - 4400$;
- для женщин: $40 \times \text{длина тела (см)} + 10 \times \text{масса тела (кг)} - 3800$.

КОЭФФИЦИЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ (КВ). Этот показатель деятельности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку определяется на основе анализа ЧСС, систолического и диастолического давлений.

Оценка КВ определяется по формуле: $(\text{ЧСС} \times 10) / (\text{АД пульсовое})$. КВ в норме равен 16. Его увеличение указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, а уменьшение – на усиление деятельности ССС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] URL: http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Приложение_к_приказу_575.doc
2. Мильнер Е. Г. Ходьба вместо лекарств. М. : Астраль: АСТ, 2010.
3. Мильнер Е. Г. Ходьба – лучшее лекарство для тех, кому за... М. : Астраль: АСТ, 2014.
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. С.- Петербург, 2013.
5. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] URL: http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Постановление_Правительства_РФ_от_11_06_2014_N_540_Об_утвер.pdf (дата обращения 01.10.2014)
6. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Российская газета. 26.03.2014. №68.

Таким образом, занятия физическими упражнениями в пожилом возрасте являются фундаментом для сохранения и укрепления здоровья. В соответствии с представленными в комплексе ГТО рекомендациями по недельному двигательному режиму, для лиц данной возрастной группы на самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем отводится не менее 135 минут в неделю. Данные исследований и личный опыт автора свидетельствуют, что одним из простых и доступных средств физической культуры является скандинавская ходьба, занятия которой целесообразно проводить с учетом мотивационной готовности занимающихся, поскольку на разных этапах самостоятельных занятий методические подходы различны.

Статью рекомендует канд. пед. наук, проф. А. В. Гришин.